

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»  
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 31 мая 2022 г. № ОД-171-1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена**

по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Тольятти, 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Руководитель ОП \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчик:

Масюк Л.Н. преподаватель высшей квалификационной категории;  
Давыдова Н.А. преподаватель высшей квалификационной категории;  
Курченкова О.В. преподаватель высшей квалификационной категории;  
Тюкалова Е.Г. преподаватель первой квалификационной категории.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

**1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит в технологический цикл.

Учебная дисциплина имеет межпредметные связи с общеобразовательным учебным предметом ОГСЭ.01 Основы философии ОГСЭ.02 История ОГСЭ.03 Психология общения ОГСЭ 04 Иностранный язык в профессиональной деятельности, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности.

### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний.

**Общие компетенции,** формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 03- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 - Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объём образовательной нагрузки</b>	<b>170</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	160
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>6</b>

## 2.2 ИНСТРУКЦИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по общеобразовательному учебному предмету (ОУП)/учебной дисциплине(УД)/профессиональному модулю(ПМ) (далее – РП) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП включает объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося. Форма РП является единой для преподавателей ГБПОУ СО «ТПК». РП востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы. При составлении РП необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля (что отражается на втором листе). РП утверждается директором (что отражается на первом листе).
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 2 часа.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 2/2, 2/4, 2/6 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале занятий по соответствующему ОУП/УД/ПМ .
- В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, курсовая работа, комбинированный урок, урок-игра, урок-конференция, итоговое занятие, консультация, зачет/дифференцированный зачет (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок, КП- курсовой проект/работа, КР- контрольная работа, УИ- урок-игра, УК- урок-конференция, ИЗ- итоговое занятие, ПМА- промежуточная аттестация, З-зачет, ДЗ-дифференцированный зачет).
7. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
8. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.
9. Если учебным планом в качестве ПМА предусматривается зачет или дифференцированный зачет, то он включается в общий перечень занятий в качестве последнего занятия и входит в общий объем часов; консультации и экзамен (при наличии) выносятся в виде отдельной строки с указанием объема часов, выделенных на их проведение. В конце ОУП/УД, каждого раздела ПМ и всего ПМ в отдельной строке приводятся итоговые значения часов, предусмотренных в тематическом плане по видам работ. Они должны соответствовать запланированным результатам в п.2.1.

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения *	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<b>2 курс</b>						
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
<b>Тема 2. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/4	2	2	пз		
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/6	2	3	пз		
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
<b>Тема 4. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/8	2	4	пз		
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 5. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
<b>Тема 6. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/12	2	6	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
<b>Тема 7. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/14	2	7	пз		
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						

<b>Тема 8. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
<b>Тема 9. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/18	2	9	пз		
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 10. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
<b>Тема 11. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/22	2	11	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 12. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/24	2	12	пз		
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
<b>Тема 13. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/26	2	13	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 14. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/28	2	14	пз		
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
<b>Тема 15. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/30	2	15	пз		
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						



<b>Тема 16. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/32	2	16	пз		
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
<b>Тема 17. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/34	2	17	пз		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 18. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/36	2	18	Пз		
	Техника движений ногами способом брасс.						
<b>Тема 19. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/38	2	19	пз		
	Гандбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 20. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/40	2	20	пз		
	Техника движений руками способом брасс.						
<b>Тема 21. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/42	2	21	пз		
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 22. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/44	2	22	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе.						
<b>Тема 23. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/46	2	23	пз		
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 24. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						

	Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе.	2/48	2	24	пз		
<b>Тема 25. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/50	2	25	пз		
	Волейбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 26. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/52	2	26	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.						
<b>Тема 27. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/54	2	27	пз	Составить комплекс упражнений для укрепления пресса	2/4
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 28. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/56	2	28	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.						
<b>Тема 29. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/58	2	29	пз		
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.						
<b>Тема 30 . Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/60	2	30	пз		
	Техника прикладного плавания. Игры на воде						
<b>Тема 31. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/62	2	31	пз		
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.						

<b>Тема 32. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/64	2	32	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
<b>Тема 33. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/66	2	33	пз		
	Техника бега на средние и длинные дистанции						
<b>Тема 34. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/68	2	34	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
<b>Тема 35. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/70	2	35	Пз/дз		
	Основы скандинавской ходьбы. Диф.зачет.						
<b>ИТОГО:</b>		<b>70</b>					<b>4</b>
	<b>3 курс</b>						
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
<b>Тема 2. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/2
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 3. Лёгкая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						

<b>атлетика.</b>	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/6	2	3	пз		
<b>Тема 4. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/8	2	4	пз		
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 5. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
<b>Тема 6. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/12	2	6	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
<b>Тема 7. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/14	2	7	пз		
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 8. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
<b>Тема 9. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/18	2	9	пз		
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 10. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
<b>Тема 11. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/22	2	11	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						

<b>Тема 12. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/24	2	12	пз		
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
<b>Тема 13. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/26	2	13	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 14. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/28	2	14	пз		
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
<b>Тема 15. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/30	2	15	пз		
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
<b>Тема 16. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/32	2	16	пз		
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
<b>Тема 17. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/34	2	17	пз		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 18. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/36	2	18	пз		
	Техника движений ногами способом брасс.						
<b>Тема 19. Спортивные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						

<b>игры.</b>	Гандбол. Техника игры в защите.	2/38	2	19	пз		
<b>Тема 20. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/40	2	20	пз		
	Техника движений руками способом брасс.						
<b>Тема 21. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/42	2	21	пз		
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 22. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/44	2	22	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.						
<b>Тема 23. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/46	2	23	пз		
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 24. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/48	2	24	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.						
<b>Тема 25. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/50	2	25	пз		
	Волейбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 26. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/52	2	26	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.						
<b>Тема 27. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/54	2	27	пз		
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						

<b>Тема 28. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/56	2	28	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.						
<b>Тема 29. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/58	2	29	Пз/дз	Составить комплекс упражнений для развития гибкости	2/4
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Диф.зачет.						
<b>ИТОГО</b>		<b>58</b>					<b>4</b>
	<b>4 курс</b>						
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
<b>Тема 2. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/4	2	2	пз		
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/6	2	3	пз	Бег по пересеченной местности	2/2
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
<b>Тема 4. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/8	2	4	пз		
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						

<b>Тема 5. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
<b>Тема 6. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/12	2	6	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
<b>Тема 7. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/14	2	7	пз		
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 8. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
<b>Тема 9. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/18	2	9	пз		
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 10. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
<b>Тема 11. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/22	2	11	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 12. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/24	2	12	пз		



	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
<b>Тема 13. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/26	2	13	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 14. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/28	2	14	пз		
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
<b>Тема 15. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/30	2	15	пз		
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
<b>Тема 16. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/32	2	16	Пз/дз		
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине. Диф.зачет						
<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>					<b>2</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158</b>					<b>10</b>

**ИТОГО: объём образовательной нагрузки – 170 часов, из них:**  
**самостоятельной работы – 10 часов**  
**учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 160 часов.**  
**Дифференцированный зачет в 4,6,7 семестрах.**

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, стрелкового тира, открытого стадиона, бассейна.

##### **Оборудование спортивных помещений:**

###### **Спортивный зал:**

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- Гандбольные ворота, мячи
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- Скакалки, гимнастические палки

###### **Бассейн:**

- Таблица плавания брассом
- Таблица «Способы плавания»
- Таблица «Техника плавания»
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки

###### **Теннисный зал:**

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары
- Скамейки

###### **Стрелковый тир:**

- Пневматические винтовки, бумажные мишени.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

1. Физическая культура 5 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25313> 1.2.8.1.2.2 Матвеев А.П. Физическая культура 6 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/26494> 1.2.8.1.2.3 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 7 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10> 7 1.2.8.1.3.2 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25310> 1.2.8.1.1.2 Лях В.И.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/И.С.Барчуков;под общ.ред.Г.В.Барчуковой.-5-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2019.-366с. (СПО).
5. Физическая культура:учебник/М.Я.Виленский,А.Г.Горшков.-3-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2020-214с.-(СПО).

#### **Перечень дополнительных источников и литературы:**

1. Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25311> 1.3.6.1.3.1 Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/15757>
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Русское слово-учебник" <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>  
Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-17>

#### **Электронные и интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура 8 - 9 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25309> 1.2.8.1.2.1 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 6 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> (п. 1.2.8.1.4.1 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632) 1.2.8.1.4.2 Погадаев Г.И.
3. Физическая культура 7 - 9 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к ... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 24.01.2020 КонсультантПлюс надежная правовая поддержка [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе наблюдения за деятельностью обучающихся на занятиях, выполнения обучающимися общих и индивидуальных заданий на занятиях, внеаудиторной самостоятельной работы и т.д., во время промежуточной аттестации - зачетов и экзаменов.

Результаты обучения* (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения **
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;</li> <li>- выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.</p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul>	<p>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы утренней гимнастики, для развития физических качеств и пр.), Написание рефератов, выполнение тестов. Дифференцированный зачет.</p>

<p>- основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний;</p> <p>- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p>	
--	--